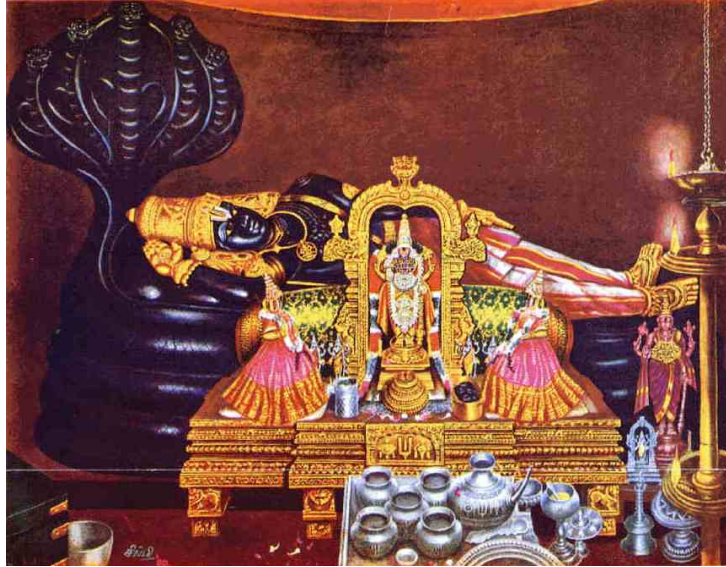


srI:  
srImathE rAmAnujAya nama:



**Srivaishnava Sandhyavandanam**  
**(Thennacharya Sampradhayam)**  
**Yajur and Sama Vedam**



**First Edition: 2008**

Copyright © 2008  
All Rights Reserved

**Srivaishnava Sandhyavandanam**

<b>Prata: Sandhyavandanam</b> .....	3
Achamanam .....	3
Pranayamam .....	3
Sankalpam.....	3
Prokshanam .....	3
Prachanam .....	4
Puna: Prokshanam .....	4
Arghya Pradanam .....	5
Prayashchitartha Arghyam .....	5
Keshavadi Tharpanam.....	6
Japa Vidhi .....	7
Sankalpam.....	7
Japam .....	8
Upasthanam .....	9
Sandhyadi Devata Vandanam .....	10
<b>Madhyahnikam</b> .....	13
Achamanam .....	13
Pranayamam .....	13
Sankalpam.....	13
Prokshanam .....	13
Prachanam .....	14
Puna: Prokshanam .....	14
Arghya Pradanam .....	15
Prayashchitartha Arghyam .....	15
Keshavadi Tharpanam.....	16
Japa Vidhi .....	17
Sankalpam.....	17
Japam .....	18
Upasthanam .....	18
Sandhyadi Devata Vandanam .....	22
<b>Sayam Sandhyavandanam</b> .....	25
Achamanam .....	25
Pranayamam .....	25
Sankalpam.....	25
Prokshanam .....	25
Prachanam .....	26
Puna: Prokshanam .....	26
Arghya Pradanam .....	27
Prayashchitartha Arghyam .....	27
Keshavadi Tharpanam.....	28
Japa Vidhi .....	29
Sankalpam.....	29
Japam .....	31
Upasthanam .....	31
Sandhyadi Devata Vandanam .....	33
<b>Appendix</b> .....	36
Achamanam .....	36
Pranayamam .....	37
Arghyam.....	37
Abhivadanam.....	38

## Srivaishnava Sandhyavandanam (Thennacharya Sampradhayam) Yajur and Sama Vedam

### Prata: Sandhyavandanam

Prata: Sandhyavandanam has to be performed in the dawn just before sunrise.

#### 1. Achamanam

Wash hands and feet.  
Sit down facing East.  
Perform [Achamanam](#) two times.

#### 2. Pranayamam

Perform [Pranayamam](#).

#### 3. Sankalpam

Perform sankalpam with right palm on top of left palm:  
*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, prAta: sandhyAm upAsiShyE |*  
श्री भगव्दाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातः सन्ध्यां उपासिष्ये ।

#### 4. Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*ApOhiShTA mayO bhuva: |*

आपोहिष्ठा मयो भुवः ।

*tA na UrjE dadhAtana |*

ता न ऊर्जे दधातन ।

*mahE raNAya chakShasE |*

महे रणाय चक्षसे ।

*yO va: shiva tamO rasa: |*

यो वः शिव तमो रसः ।

*tasya bhAjayatEha na: |*

तस्य भाजयतेह नः ।

*ushatIriVa mAtara: |*

उशतीरिव मातरः ।

*tasmA arangamAma va: |*

तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

*yasyakShayAya jinvata* |

यस्यक्षयाय जिन्वत ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

*ApO janayathA cha na:* |

आपो जनयथा च नः ।

Say 'Om bhUrbhuvasuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') and sprinkle water around the head.

### 5. Prachanam

Take a small amount of water in the right hand palm and say the mantras below.  
*sUryashcha mAmanyushcha manyupatayashcha manyukrutebhya:* |

सूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

*pApebhyO rakShantAm* |

पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।

*yat rAtryA pApamakArSham* |

यत् रात्र्या पापमकार्षम् ।

*manasA vAchA hastAbhyAm* |

मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।

*padbyAm udarENa shishnA* |

पद्भ्यां उदरेण शिश्ना ।

*rAtristada valumpatu* |

रात्रिस्तद वलुम्पतु ।

*yat kinjcha duritam mayi* |

यत् किञ्च दुरितं मयि ।

*idamaham mAmamruta yOnau* |

इदमहं माममृत योनौ ।

*sUryE jyOtiShi juhOmi svAhA* |

सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

Take in the water.

### [Achamanam](#)

### 6. Puna: Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*dadhikrAvNNO akAriSham* |

दधिक्रावण्णो अकारिषम् ।

*jiShNOrashvasya vAjina:* |

जिष्णोरश्वस्य वाजिन ।

*surabhi nO mukhAkarat* |

सुरभि नो मुखाकरत् ।

*praNa AyUgmShi tArishat* |

प्रण आयूग्मिष तारिशत् ।

<i>ApOhiShTA mayO bhuva:  </i>	आपोहिष्ठा मयो भुवः ।
<i>tA na UrjE dadhAtana  </i>	ता न ऊर्जे दधातन ।
<i>mahE raNAya chakShasE  </i>	महे रणाय चक्षसे ।
<i>yO va: shiva tamO rasa:  </i>	यो वः शिव तमो रसः ।
<i>tasya bhAjayateha na:  </i>	तस्य भाजयतेह नः ।
<i>ushatIriVa mAtara:  </i>	उशतीरिव मातरः ।
<i>tasMA arangAMa va:  </i>	तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

<i>yasyakShAyajinvata  </i>	यस्यक्षयाय जिन्वत ।
-----------------------------	---------------------

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

<i>ApO janayatA cha na:  </i>	आपो जनयथा च नः ।
-------------------------------	------------------

Say 'Om bhUrbhuvasuva:' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः') and sprinkle water around the head.

## 7. Arghya Pradanam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, prAta: sandhyAyAm, arghya  
pradAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातः सन्ध्यायां, अर्घ्यं प्रदानं करिष्ये ।

Three Arghyams

## 8. Prayashchitartha Arghyam

Those who perform prAta: sandhyavandanam after sunrise must perform prAyshchitArtha arghyam.

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, prAta: sandhyA, kAlAtIta  
prAyashchitArtham, turIya arghya pradAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातः सन्ध्या, कालातीत प्रायश्चितार्थं, तुरीय अर्घ्यं प्रदानं करिष्ये ।

One [arghyam](#)

Say 'asAvAdityO brahma' ('असावादित्यो ब्रह्म') and sprinkle water around one's self. Then turn one's self around clockwise (Atma pradakshiNam).

[Achamanam](#)

**Prayshchitartha Arghyam For Sama Vedis:**

[Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, prAta: sandhyA, kAlAdikrama prAyashchitArtha arghya dhAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातः सन्ध्या, कालादिक्रम प्रायश्चितार्थं अर्घ्यं धानं करिष्ये ।

Nyasam:

*yatatyEtyasya mantrasya, shaunakha riShi:- gAyatrI Chanda:- sUryO dEvatA - prAyashchitArtha arghya dhAna viniyOga: |*

यतत्येत्यस्य मन्त्रस्य, शौनख ऋषिः - गायत्री छन्दः - सूर्यो देवता - प्रायश्चितार्थं अर्घ्यं धानं

विनियोगः ।

Say

*yadadyakachcha vrutrahana - udaga abhisUrya - sarvam tadindra tEvashE |*

यदद्यकच्च व्रुत्रहन् - उदगा अभिसूर्य - सर्वं तदिन्द्र तेवशे ।

One [arghyam](#)

[Achamanam](#)

## 9. Keshavadi Tharpanam

Take water in both hands; repeat the mantras below and let the water down to a clean floor or onto a river or a well.

*Om kEshavam tarpayAmi |*

ॐ केशवं तर्पयामि ।

*Om nArAyaNam tarpayAmi |*

ॐ नारायणं तर्पयामि ।

<i>Om mAdhavam tarpayAmi  </i>	ॐ माधवं तर्पयामि ।
<i>Om gOvindam tarpayAmi  </i>	ॐ गोविन्दं तर्पयामि ।
<i>Om viShNum tarpayAmi  </i>	ॐ विष्णुं तर्पयामि ।
<i>Om madhusUdhanam tarpayAmi  </i>	ॐ मधुसूदनं तर्पयामि ।
<i>Om trivikramam tarpayAmi  </i>	ॐ त्रिविक्रमं तर्पयामि ।
<i>Om vAmanam tarpayAmi  </i>	ॐ वामनं तर्पयामि ।
<i>Om srIdharam tarpayAmi  </i>	ॐ श्रीधरं तर्पयामि ।
<i>Om hruShIkEsham tarpayAmi  </i>	ॐ हृषीकेशं तर्पयामि ।
<i>Om padmanAbham tarpayAmi  </i>	ॐ पद्मनाभं तर्पयामि ।
<i>Om dAmOdham tarpayAmi  </i>	ॐ दामोधरं तर्पयामि ।

### Achamanam

## 10. Japa Vidhi

Sprinkle water saying 'Om bhUrbhuvasuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') on a clean place. Japam must be performed standing while facing east.

## 11. Sankalpam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, aShTOttarashata sankhyAgam (108) (or aShTAVimshati sankhyAgam (28) or dashasankhyAgam (10)) gAyatrI japam kariShyE |*

श्री भगवद्गङ्गा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, अष्टोत्तरशत सङ्ख्यागं (108) (अष्टाविंशति सङ्ख्यागं (28) ।

दशसङ्ख्यागं (10)) गायत्री जपं करिष्ये ।

Meditate on Savitri devata:

*muktAvidruma hEmanIla dhavalachChAyai: mukhai: trIkShNai:*

*yuktAmindu kalAnibaddha makuTAM tatvArtha varNATmikAm |*

*gAyatrIm varadAbhayA~NkushakashA: shubhram kapAlam guNam*

*sha~Nkham chakramathAravinda yugalam hastai: vahantIm bhajE ||*

मुक्ताविट्टम हेमनील धवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः  
युक्तामिन्दु कलानिबद्ध मकुटां तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् ।  
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गुणं  
शङ्खं चक्रमथारविन्द युगलं हस्तैः वहन्तीं भजे ॥

Perform Gayatri:

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO  
na: prachOdayAt – OmApa: jyOtirasa:amrutam brahma – bhUrbhuvassuvarOm ।*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् - ओमापः  
ज्योतिरसः अमृतं ब्रह्म – भूर्भुवस्सुवरोम् ।

### Pranayamam

*AyAtu varadA devI akSharam brahmasammitam ।  
gAyatrIm ChandasAm mAtA idam brahma juShasva na: ।*

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् ।

गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्व नः ॥

AvAhanam of Gayatri in the mind:

*OjOsi sahOsi - balamasi bhrAjOsi - dEvAnAm dhAma nAmAsi - vishvamasi  
vishvAyu: - sarvamasi sarvAyu: - abhibhUrOm gAyatrIm AvAhayAmi -  
sAvitrIm AvAhayAmi - sarasvatIm AvAhayAmi ॥*

ओजोसि सहोसि - बलमसि भ्राजोसि - देवानां धाम नामासि - विश्वमसि विश्वायुः - सर्वमसि  
सर्वायुः - अभिभूरो गायत्रीं आवाहयामि - सावित्रीं आवाहयामि - सरस्वतीं आवाहयामि ।।

Nyasam:

*sAvitryA riShi: vishvAmitra: - dEvI gAyatrI Chanda: - savitA dEvatA ।  
prAtassandhya japE viniyOga: ।*

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः - देवीगायत्री छन्दः - सविता देवता । प्रातस्सन्ध्या जपे विनियोगः ।

Touch the head while saying 'riShi:.'; touch the nose while saying 'vishvAmitra:.';  
touch the chest while saying 'Chanda:.'; and touch the navel while saying  
'devatA'.

## 12. Japam

Perform japam (108, 28 or 10 times as said during Sankalpam).



Fold both palms together. Close them with the upper garment. Count starting from the line at the bottom of the right hand little finger and going in the right direction (pradakShiNam) ignoring the lines in the middle of the ring finger. Recite Gayatri mantra for each count:

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO na: prachOdayAt |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् ।

### 13. Upasthanam

#### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, prAtassandhyAm upasthAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातस्सन्ध्यां उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up and say:

*uttamE shikharE dEvI bhUmyAm parvata mUrdhani |  
brahmaNEbhyO hyanugyAnam gachChadEvi yathAsukham ||*

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥

*Om | mitrasya charShaNI dhruta: - shravO dEvasya sAnasim |  
satyam chitrashravastamam |*

*mitrO janAn yAtayati prajAnan - mitrO dAdhAra pruthivImuta dyAm |  
mitra: kruShTIranimiShAbhi chaShTE - satyAya havyam ghurutavadvidhEma |  
prasamitra martO astu prayasvAn - yasta Aditya shikShati vratEna |  
na hanyatE na jlyatE - tvOtO nainamagmhO ashnOti - antitO na dUrAt ||*

ॐ । मित्रस्य चर्षणीधृतः - श्रवो देवस्य सानसिम् ।

सत्यं चित्रश्रवस्तमम् - मित्रो जनान् यातयति प्रजानन् - मित्रो दाधार प्रुथिवीमुत द्याम् ।

मित्रः क्रुशीरनिमिषाभि चष्टे - सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम ।

प्रसमित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान् - यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन ।

न हन्यते न जीयते - त्वोतो नैनमग्म्हो अश्नोति - अन्तितो न दूरात् ॥

**Upasthanam for Sama Vedis:**

Pranayamam three times

Sankalpam:

*srI bhagavadAgya, bhagavat kinkarya rUpam, prAtassandhyAm upasthAnam  
kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, प्रातस्सन्ध्यां उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up and say:

*uttamE shikharE dEvI bhUmyAm parvata mUrdhani |  
brAhmaNEbhyO hyanugyAnam gachChadEvi yathAsukham ||*

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥

*yashOham bhavAmi brAhmaNAnAm - yashO rAgyAm - yashO vishAma - yasha:  
satyasya bhavAmi - bhavAmi yashasAm yasha: - punarmAyantu dEvatA - yAmada  
pachakramu: - mahasvantO mahAntO bhavAmi - asmin pAtrE haritO sOma  
pruShThE - rUparUpam mE disha - prAtaranhasya tEjasa |*

यशोहं भवामि ब्राह्मणानाम् - यशो राज्ञाम् - यशो विशाम् - यशः सत्यस्य भवामि - भवामि

यशसां यशः - पुनर्मायन्तु देवता - यामद् पचक्रमुः - महस्वन्तो महान्तो भवामि - अस्मिन् पात्रे

हरितो सोम प्रुष्टे - रूपरूपं मे दिश - प्रातरन्हस्य तेजस ।

*anna mugrasya prAshiSham - astu tvayi mayIdam - yadidam pashyAmi  
chakShuShA - tvayA dattam prabhAsayA - tEna mApunja - tEna mA pukShiShIya  
- tEna mA visha - aharnO atyapIparat - rAtrirnO atipArayat |*

अन्न मुग्रस्य प्राशिषम् - अस्तु त्वयि मयीदम् - यदिदं पश्यामि चक्षुषा - त्वया दत्तं प्रभासया - तेन

मापुञ्ज - तेन मा पुक्षिषीय - तेन मा विश - अहर्नो अत्यपीपरत् - रात्रिर्नो अतिपारयत् ।

*AdityAnAva mArOkSham - pUrNAm paripAdinIm - achChidrAm -  
pArayiShNavIm - shatAritrAm svastayE - Om nama AdityAya | nama AdityAya -  
nama AdityAya | udyantam tvAditya anUdiyAsam ||*

आदित्यानाव मारोक्षम् - पूर्णां परिपादिनीम् - अच्छिद्राम् - पारयिष्णवीम् - शतारित्रां स्वस्तये -

ॐ नम आदित्याय । नम आदित्याय - नम आदित्याय । उद्यन्तं त्वादित्य अनूदियासम् ॥

#### 14. Sandhyadi Devata Vandanam

Say the mantras below with folded hands and perform vandanam to the sandhyAdi devatas and directions.

Facing East: *Om sandhyAyai nama: |*      ॐ सन्ध्यायै नमः ।



shankha chakra gadA pANE dvArakA nilayAchyuta |  
gOvinda puNDarIkAkSha rakSha mAm sharaNAgatam ||

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

Perform praNAmam and abhivAdanam.

### Achamanam

Sprinkle water around the place where japam was performed while saying ‘Om  
bhUrbhuvassuva: |’ (‘ॐ भूर्भुवस्सुवः |’).

Say ‘srI kriShNAya nama: |’ (‘श्री कृष्णाय नमः |’) ten times.

With palms folded above the forehead, say the following. For each of the lines,  
turn toward the direction of the Perumal mentioned (Sri Ranganatha, Sri  
Srinivasa, Sri Varadaraja and Sri Sampath Kumara) and meditate on Him.

srIranga mangaLa nidhim karuNAnivAsam  
srIvEnkaTAdri shikharAlaya kALamEgham |  
srIhastishaila shikharOjvala pArijAtam  
srIsham namAmi shirasA yadushaila dIpam ||

श्रीरङ्ग मङ्गळनिधिं करुणानिवासम्

श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय काळमेघम् ।

श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्

श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

kAyEnavAchA manasEndriyairvA buddhyASStmanA vA prakrutE: svabhAvAt |  
karOmi yadyatsakalam parasmai shrIman nArAyaNAyEti samarpayAmi ||

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन् नारायणायेति समर्पयामि ॥

sarvam srI kruShNArpaNam astu |

सर्वं श्री कृष्णार्पणं अस्तु ।

## Madhyahnikam

Madhyahnikam has to be performed when the Sun is at its zenith.

### 1. Achamanam

Wash hands and feet.  
Sit down facing East.  
Perform [Achamanam](#) two times.

### 2. Pranayamam

Perform [Pranayamam](#).

### 3. Sankalpam

Perform sankalpam with right palm on top of left palm:  
*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, mAdhyAhnikam kariShyE |*  
श्री भगवद्वाङ्मा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निकं करिष्ये ।

### 4. Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*ApOhiShTA mayO bhuvA: |*

आपोहिष्ठा मयो भुवः ।

*tA na UrjE dadhAtana |*

ता न ऊर्जे दधातन ।

*mahE raNAya chakShasE |*

महे रणाय चक्षसे ।

*yO va: shiva tamO rasa: |*

यो वः शिव तमो रसः ।

*tasya bhAjayatEha na: |*

तस्य भाजयतेह नः ।

*ushatIriVA mAtara: |*

उशतीरिव मातरः ।

*tasmA arangamAma va: |*

तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

*yasyakShayAya jinvata |*

यस्यक्षयाय जिन्वत ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

*ApO janayathA cha na: |*

आपो जनयथा च नः ।

Say 'Om bhUrbhuvassuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') and sprinkle water around the head.

### 5. Prachanam

Take a small amount of water in the right hand palm and say the mantras below.

*Apa: punantu pruthivIm pruthivI pUtA punAtu mAm |*  
*punantu brahmaNaspati: brahma pUtA punAtu mAm ||*  
*yaduchChiShTamabhOjyam yadvA dushcharitam mama |*  
*sarvam punantu mAmApa: AsatAnjcha pratigraham svAhA ||*

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पति ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।

सर्वं पुनन्तु मामापः आसताञ्च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

Take in the water.

### [Achamanam](#)

### 6. Puna: Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*dadhikrAvNNO akAriSham |*

दधिक्रावण्णो अकारिषम् ।

*jiShNOrashvasya vAjina: |*

जिष्णोरश्वस्य वाजिन ।

*surabhi nO mukhAkarat |*

सुरभि नो मुखाकरत् ।

*praNa AyUgmShi tArishat |*

प्रण आयूगुम्षि तारिशत् ।

*ApOhiShTA mayO bhuva: |*

आपोहिष्ठा मयो भुवः ।

*tA na UrjE dadhAtana |*

ता न ऊर्जे दधातन ।

*mahE raNAya chakShasE |*

महे रणाय चक्षसे ।

*yO va: shiva tamO rasa: |*

यो वः शिव तमो रसः ।

*tasya bhAjayateha na: |*

तस्य भाजयतेह नः ।

*ushatIriVa mAtara: |*

उशतीरिव मातरः ।

*tasmA arangamAma va:* |

तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

*yasyakShAyajinvata* |

यस्यक्षयाय जिन्वत ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

*ApO janayatA cha na:* |

आपो जनयथा च नः ।

Say 'Om bhUrbhuvassuva:' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः') and sprinkle water around the head.

## 7. Arghya Pradanam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, mAdhyAhnika, arghya pradAnam kariShyE* |

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निक, अर्घ्य प्रदानं करिष्ये ।

Two Arghyams

## 8. Prayashchitartha Arghyam

Some say that there is no prAyashchitArtha arghyam in mAdhyAhnika. Others say that prAyashchitArtha arghyam has to be done when mAdhyAhnika is done after mAdhyAhnika kAlam. For the latter, do the following.

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, mAdhyAhnika, kAlAtIta prAyashchitArtha, arghya pradAnam kariShyE* |

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निक, कालातीत प्रायश्चित्तार्थ, अर्घ्य प्रदानं करिष्ये ।

One arghyam

Say 'asAvAdityO brahma' ('असावादित्यो ब्रह्म') and sprinkle water around one's self. Then turn one's self around clockwise (Atma pradakShiNam).

### Achamanam

**Prayshchitartha Arghyam For Sama Vedis:**  
[Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgya, bhagavat kainkarya rUpam, mAdhyAhnika, kAlAtIta  
prAyashchitArtha arghya dhAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निक, कालातीत प्रायश्चित्तार्थ अर्घ्य धानं करिष्ये ।

Nyasam:

*utkEdabItimatrasya, shrutakakSha rish: - gAyatrI Chanda: - sUryO dEvatA –  
prAyashchitArtha arghya dhAnE viniyOga: |*

उत्केदवीतिमत्रस्य, श्रुतकक्ष ऋषिः - गायत्री छन्दः - सूर्यो देवता - प्रायश्चित्तार्थ अर्घ्य धाने  
विनियोगः ।

One [arghyam](#)

[Achamanam](#)

**9. Keshavadi Tharpanam**

Take water in both hands; repeat the mantras below and let the water down to a clean floor or onto a river or a well.

<i>Om kEshavam tarpayAmi  </i>	ॐ केशवं तर्पयामि ।
<i>Om nArAyaNam tarpayAmi  </i>	ॐ नारायणं तर्पयामि ।
<i>Om mAdhavam tarpayAmi  </i>	ॐ माधवं तर्पयामि ।
<i>Om gOvindam tarpayAmi  </i>	ॐ गोविन्दं तर्पयामि ।
<i>Om viShNum tarpayAmi  </i>	ॐ विष्णुं तर्पयामि ।
<i>Om madhusUdhanam tarpayAmi  </i>	ॐ मधुसूदनं तर्पयामि ।
<i>Om trivikramam tarpayAmi  </i>	ॐ त्रिविक्रमं तर्पयामि ।
<i>Om vAmanam tarpayAmi  </i>	ॐ वामनं तर्पयामि ।
<i>Om srIdharam tarpayAmi  </i>	ॐ श्रीधरं तर्पयामि ।
<i>Om hruShIkEsham tarpayAmi  </i>	ॐ हृषीकेशं तर्पयामि ।



*Om padmanAbham tarpayAmi |*

ॐ पद्मनाभं तर्पयामि ।

*Om dAmOdham tarpayAmi |*

ॐ दामोदरं तर्पयामि ।

### Achamanam

## 10. Japa Vidhi

Sprinkle water saying 'Om bhUrbhuvassuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') on a clean place. Japam must be performed standing while facing east or north.

## 11. Sankalpam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgya, bhagavat kankarya rUpam, aShTOttarashatam (108) (or aShTAVimshativAram (28) or dashavAram (10)) mAdhyAhnika sandhya gAyatrI japam kariShyE |*

श्री भगवद्गङ्गा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, अष्टोत्तरशतं (108) (अष्टाविंशतिवारं (28) । दशवारं (10)) माध्याह्निक सन्ध्या गायत्री जपं करिष्ये ।

Nyasam:

*praNavasya riShi: brahma - dEvI gAyatrI Chanda: - paramAtmA dEvatA |*

प्रणवस्य ऋषिः ब्रह्मा - देवी गायत्री छन्दः - परमात्मा देवता ।

Meditate on Savitri devata:

*muktAvidruma hEmanIla dhavalachChAyai: mukhai: trIkShNai:  
yuktAmindu kalAnibaddha makuTAM tatvArtha varNATmikAm |  
gAyatrIm varadAbhayA~NkushakashA: shubhram kapAlam guNam  
sha~Nkham chakramathAravinda yugalam hastai: vahantIm bhajE ||*

मुक्ताविट्टम हेमनील धवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः

युक्तामिन्दु कलानिबद्ध मकुटां तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् ।

गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गुणं

शङ्खं चक्रमथारविन्द युगलं हस्तैः वहन्तीं भजे ॥

Perform Gayatri:

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO  
na: prachodayAt – OmApa: jyOtirasa:amrutam brahma – bhUrbhuvassuvarOm |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् - ओमापः  
ज्योतिरसः अमृतं ब्रह्म - भूर्भुवस्सुवरोम् ।

### Pranayamam

*AyAtu varadA devI akSharam brahmasammitam |  
gAyatrIm ChandasAm mAtA idam brahma juShasva na: |*

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् ।

गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्व नः ॥

AvAhanam of Gayatri in the mind:

OjOsi sahOsi - balamasi bhrAjOsi - dEvAnAm dhAma nAmAsi - vishvamas  
vishvAyu: - sarvamas sarvAyu: - abhibhUrOm gAyatrIm AvAhayAmi -  
sAvitrIm AvAhayAmi - sarasvatIm AvAhayAmi ॥

ओजोसि सहोसि - बलमसि भ्राजोसि - देवानां धाम नामासि - विश्वमसि विश्वायुः - सर्वमसि

सर्वायुः - अभिभूरो गायत्रीं आवाहयामि - सावित्रीं आवाहयामि - सरस्वतीं आवाहयामि ।।

Nyasam:

*sAvitryA riShi: vishvAmitra: - dEvI gAyatrI Chanda: - savitA devatA |  
mAdhyAhnika japE viniyOga: |*

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः - देवीगायत्री छन्दः - सविता देवता । माध्याह्निक जपे विनियोगः ।

Touch the head while saying 'riShi:'; touch the nose while saying 'vishvAmitra:';  
touch the chest while saying 'Chanda:'; and touch the navel while saying  
'devatA'.

## 12. Japam

Perform japam (108, 28 or 10 times as said during Sankalpam).

Fold both palms together. Close them with the upper garment. Count starting from the line at the bottom of the right hand little finger and going in the right direction (pradakShiNam) ignoring the lines in the middle of the ring finger. Recite Gayatri mantra for each count:

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI - diyO yo  
na: prachOdayAt |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् ।

## 13. Upasthanam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, mAdhyAhnika upasthAnam  
kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निक उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up and say:

*uttamE shikharE dEvI bhUmyAm parvata mUrdhani |  
brAhmaNEbhyO hyanugyAnam gachChadEvi yathAsukham ||*

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥

*Om | A satyEna rajasA vartamAnO nivEshayan amrutam martyanjcha |  
hiraNyayEna savitA rathEna A dEvO yAti bhuvanA vipashyan |  
udvayam tamasaspari pashyantO jyOtiruttaram |  
dEvam dEvatrA sUryamaganma jyOtiruttamam |  
udu tyam jAtavEdasam dEvam vahanti kEtava: |  
drushE vishvAya sUryam |  
chitram dEvAnAm udagAdanIkam chakShurmitrasya varuNasyAgNE: |  
AprAdyAvA pruthivI antarikSham sUrya AtmA jagata stasthuShashcha |  
tachchakShurdevahitam purastAt shukramuchcharat |*

ॐ। आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन् अमृतं मर्त्यन्ज्च ।

हिरण्ययेन सविता रथेन आ देवो याति भुवना विपश्यन् ।

उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम् ।

देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ।

उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ।

दृशे विश्वाय सूर्यम् ।

चित्रं देवानां उदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।

आप्राद्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगत स्तस्थुषश्च ।

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्तात् शुक्रमुचरत् ।

Form the vyOma mudrA with the fingers of both hands and see the Sun using the right eye through the gap within the fingers, while saying the following:

*pashyEma sharadashshatam |*

पश्येम शरदशशतम् ।

*jIvEma sharadashshatam |*

जीवेम शरदशशतम् ।

<i>nandAma sharadashshatam  </i>	नन्दाम शरदश्शतम् ।
<i>mOdAma sharadashshatam  </i>	मोदाम शरदश्शतम् ।
<i>bhavAma sharadashshatam  </i>	भवाम शरदश्शतम् ।
<i>shruNavAma sharadashshatam  </i>	शृणवाम शरदश्शतम् ।
<i>prabravAma sharadashshatam  </i>	प्रब्रवाम शरदश्शतम् ।
<i>ajItAssyAma sharadashshatam  </i>	अजीतास्स्याम शरदश्शतम् ।
<i>gyOkcha sUryam drushE   </i>	ज्योक्क सूर्यं दृशे ॥

Then with folded hands, say the following:

*ya udagAt mahatOrNavAt vibhrAjamAna: sarirasya madhyAt samAvruShabhO  
lOhitAkSha: sUryO vipashchin manasa punAtu ||*

य उदगात् महतोर्णवात् विभ्राजमानः सरिरस्य मध्यात् समावृषभो लोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्  
मनसा पुनातु ॥

### Upasthanam for Sama Vedis:

[Pranayamam](#) three times

Sankalpam:

*srI bhagavadAgya, bhagavat kinkarya rUpam, mAdhyAhnika upasthAnam  
kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, माध्याह्निक उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up, let some water on the ground and say:

*udu tyam jAtavEdasam dEvam vahanti kEtava: |  
drushE vishvAya sUryam |*

उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः ।

दृशे विश्वाय सूर्यम् ।

See the Sun through the vyOma mudra.

*chitram dEvAnAm udagAdanIkam chakShurmitrasya varuNasyAgnE: |  
AprAdyAva pruthivI antarikSham sUrya AtmA jagata: tasthuShashcha ||  
vrukSha iva pakavastiShThasi sarvAn kAmAn bhuvaspate |  
yastvaivam vEda tasmai mE bhOgAn dhukShva akShatAn bruhan ||  
rutam satyE pratiShThitam bhUtam bhaviShyatA saha |*

AkAsha upanirajjatu mahyamannam athO shriyam ||  
abhibhAgOSsi sarvasmin tadusarvam tvayi shriyam |  
tEna sarvO mA vivAsana vivasAya ||  
kOsha iva pUrNO vasunA tvam prItO dadasE dhanam |  
adruShTO druShTamA bhara sarvAn kAmAn prayachCha mE ||  
AkAshasya ESha AkAsha: yadEtadbhAti maNDalam |  
Evam tvA vEda yO vEda IshAnEshAn prayachCha mE ||

Om bhUrbuvassuvarOm |

sUrya iva drushE bhUyAsam agniriva vAyuriva prANena sOma iva gandhEna  
bruhaspatiriva budhya ashvinAviva rUpENa indrAgni iva balEna brahmabhAgA  
EvAham bhUyAsam pApmabhAgA mE dviShanta: ||

चित्रं देवानां उदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।

आप्राद्याव पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतः तस्थुषश्च ॥

वृक्ष इव पकवस्तिष्ठसि सर्वान् कामान् भुवस्पते ।

यस्त्वैवं वेद तस्मै मे भोगान् धुक्ष्व अक्षतान् बृहन् ॥

ऋतं सत्ये प्रतिष्ठितं भूतं भविष्यता सह ।

आकाश उपनिरज्जतु मह्यमन्नं अथो श्रियम् ॥

अभिभागोऽसि सर्वस्मिन् तदुसर्वं त्वयि श्रियम् ।

तेन सर्वो मा विवासन विवसाय ॥

कोश इव पूर्णो वसुना त्वं प्रीतो ददसे धनम् ।

अदृष्टो दृष्टमा भर सर्वान् कामान् प्रयच्छ मे ॥

आकाशस्य एष आकाशः यदेतद्भ्राति मण्डलम् ।

एवं त्वा वेद यो वेद ईशानेशान् प्रयच्छ मे ॥

ॐ भूर्बुवस्सुवरोम् ।

सूर्य इव दृशे भूयासं अग्निरिव वायुरिव प्राणेन सोम इव गन्धेन बृहस्पतिरिव बुध्या अश्विनाविव

रूपेण इन्द्राग्नि इव बलेन ब्रह्मभाग एवाहं भूयासं पाप्मभागा मे द्विषन्तः ॥

#### 14. Sandhyadi Devata Vandanam

Say the mantras below with folded hands and perform vandanam to the sandhyAdi devatas and directions.

Facing North: <i>Om sandhyAyai nama:  </i>	ॐ सन्ध्यायै नमः ।
Facing East: <i>Om sAvitryai nama:  </i>	ॐ सावित्र्यै नमः ।
Facing South: <i>Om gAyatryai nama:  </i>	ॐ गायत्र्यै नमः ।
Facing West: <i>Om sarasvatyai nama:  </i>	ॐ सरस्वत्यै नमः ।
Facing East: <i>Om sarvAbhyO dEvatAbhyO namO nama:  </i>	ॐ सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः ।
Facing East: <i>kAmOkArShIt manyurakArShIt namO nama:  </i>	कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो नमः ।

Perform [abhivAdanam](#).

North: <i>Om udIchyai dishe nama:  </i>	ॐ उदीच्यै दिशे नमः ।
East: <i>Om prAchyai dishe nama:  </i>	ॐ प्राच्यै दिशे नमः ।
South: <i>Om dakShiNAyai dishe nama:  </i>	ॐ दक्षिणायै दिशे नमः ।
West: <i>Om pratIchyai dishe nama:  </i>	ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः ।
Sky: <i>Om UrdhvAya nama:  </i>	ॐ ऊर्ध्वाय नमः ।
Earth: <i>Om adharAya nama:  </i>	ॐ अधराय नमः ।
Above: <i>Om antarikShAya nama:  </i>	ॐ अन्तरिक्षाय नमः ।
Below: <i>Om bhUmyai nama:  </i>	ॐ भूम्यै नमः ।
Brahma: <i>Om brahmaNE nama:  </i>	ॐ ब्रह्मणे नमः ।
Surya Mandala: <i>Om viShNave nama:  </i>	ॐ विष्णवे नमः ।

dhyEyas sadA savitru maNDala madhyavartI  
nArAyaNa: sarasijAsana sanniviShTa: |  
kEyUravAn makarakuNDalavAn kirITI  
hArI hiraNmaya vapu: dhruta shankha chakra: ||

ध्येयस्सदा सवितृ मण्डल मध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी  
हारी हिरण्मय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

shankha chakra gadA pANE dvArakA nilayAchyuta |  
gOvinda puNDarIkAkSha rakSha mAm sharaNAgatam ||

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

Perform praNAmam and abhivAdanam.

### Achamanam

Sprinkle water around the place where japam was performed while saying ‘Om  
bhUrbhuvassuva: |’ (‘ॐ भूर्भुवस्सुवः |’).

Say ‘srI kriShNAya nama: |’ (‘श्री कृष्णाय नमः |’) ten times.

With palms folded above the forehead, say the following. For each of the lines,  
turn toward the direction of the Perumal mentioned (Sri Ranganatha, Sri  
Srinivasa, Sri Varadaraja and Sri Sampath Kumara) and meditate on Him.

srIranga mangaLa nidhim karuNAnivAsam  
srIvEnkaTAdri shikharAlaya kALamEgham |  
srIhastishaila shikharOjvala pArijAtam  
srIsham namAmi shirasa yadushaila dIpam ||

श्रीरङ्ग मङ्गलनिधिं करुणानिवासम्

श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय काळमेघम् ।

श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्

श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

kAyEnavAchA manasEndriyairvA buddhyASStmanA vA prakrutE: svabhAvAt |  
karOmi yadyatsakalam parasmai shrIman nArAyaNAyEti samarpayAmi ||

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन् नारायणायेति समर्पयामि ॥

*sarvam srI kruShNArpaNam astu |*

सर्व श्री कृष्णार्पणं अस्तु ।

---



## Sayam Sandhyavandanam

Sayam Sandhyavandanam has to be performed in the evening just before sunset.

### 1. Achamanam

Wash hands and feet.  
Sit down facing North.  
Perform [Achamanam](#) two times.

### 2. Pranayamam

Perform [Pranayamam](#).

### 3. Sankalpam

Perform sankalpam with right palm on top of left palm:  
*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhyAm upAsiShyE |*  
श्री भगव्दाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्यां उपासिष्ये ।

### 4. Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*ApOhiShTA mayO bhuva: |*

आपोहिष्ठा मयो भुवः ।

*tA na UrjE dadhAtana |*

ता न ऊर्जे दधातन ।

*mahE raNAya chakShasE |*

महे रणाय चक्षसे ।

*yO va: shiva tamO rasa: |*

यो वः शिव तमो रसः ।

*tasya bhAjayatEha na: |*

तस्य भाजयतेह नः ।

*ushatIriVa mAtara: |*

उशतीरिव मातरः ।

*tasma arangamAma va: |*

तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

*yasyakShayAya jinvata |*

यस्यक्षयाय जिन्वत ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

*ApO janayathA cha na: |*

आपो जनयथा च नः ।

Say 'Om bhUrbhuvassuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') and sprinkle water around the head.

### 5. Prachanam

Take a small amount of water in the right hand palm and say the mantras below.

*Om |*

ॐ ।

*agnishcha mAmanyushcha manyupatayashcha manyukrutEbhya: |*

अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

*pApEbhyO rakShantAm |*

पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।

*yadahNA pApam akArSham |*

यद्वा पापं अकार्षम् ।

*manasA vAchA hastAbhyAm |*

मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।

*padbhyAm udarENa shishNA |*

पद्भ्यां उदरेण शिश्ना ।

*ahastadavalumpatu |*

अहस्तदवलुम्पतु ।

*yat kinjcha duritam mayi |*

यत् किञ्च दुरितं मयि ।

*idamaham mAmamrutayOnau |*

इदमहं माममृतयोनौ ।

*satyE jyOtiShi juhOmi svAhA |*

सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ।

Take in the water.

### Achamanam

### 6. Puna: Prokshanam

Repeat the mantras below and sprinkle some water each time with your fingers on the head.

*dadhikrAvNNO akAriSham |*

दधिक्रावण्णो अकारिषम् ।

*jiShNOrashvasya vAjina: |*

जिष्णोरश्वस्य वाजिन ।

*surabhi nO mukhAkarat |*

सुरभि नो मुखाकरत् ।

*praNa AyUgmShi tArishat |*

प्रण आयूगुम्भि तारिशत् ।

*ApOhiShTA mayO bhuva: |*

आपोहिष्ठा मयो भुवः ।

<i>tA na UrjE dadhAtana  </i>	ता न ऊर्जे दधातन ।
<i>mahE raNAya chakShasE  </i>	महे रणाय चक्षसे ।
<i>yO va: shiva tamO rasa:  </i>	यो वः शिव तमो रसः ।
<i>tasya bhAjayateha na:  </i>	तस्य भाजयतेह नः ।
<i>ushatIriVa mAtara:  </i>	उशतीरिव मातरः ।
<i>tasmA arangamAma va:  </i>	तस्मा अरङ्गमाम वः ।

Repeat the mantra below and sprinkle water on the knees.

<i>yasyakShAyajinvata  </i>	यस्यक्षयाय जिन्वत ।
-----------------------------	---------------------

Repeat the mantra below and sprinkle water on the head.

<i>ApO janayatA cha na:  </i>	आपो जनयथा च नः ।
-------------------------------	------------------

Say 'Om bhUrbhuvasuva:' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः') and sprinkle water around the head.

## 7. Arghya Pradanam

### [Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhyAvandana, arghya pradanam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्यावन्दन, अर्घ्य प्रदानं करिष्ये ।

Three [Arghyams](#)

## 8. Prayashchitartha Arghyam

Those who perform sAyam sandhyavandanam after sunset must perform prAyshchitArtha arghyam.

### [Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhya, kAlAtIta prAyashchitArtha, arghya pradanam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्या, कालातीत प्रायश्चित्तार्थ, अर्घ्य प्रदानं करिष्ये ।

One [arghyam](#)

Say 'asAvAdityO brahma' ('असावादित्यो ब्रह्म') and sprinkle water around one's self. Then turn one's self around clockwise (Atma pradakShiNam).

[Achamanam](#)

**Prayshchitartha Arghyam For Sama Vedis:**  
[Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhyA, kAlAtIta  
prAyashchitArtha arghya dhAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्या, कालातीत प्रायश्चितार्थ अर्घ्य धानं करिष्ये ।

Nyasam:

*na tasyEtyasya mantrasya, vishvamanA riSh:i - uShNi Chanda: - agnir dEvata -  
prAyashchitArtha arghya dhAnE viniyOga: |*

न तस्येत्यस्य मन्त्रस्य, विश्वमना ऋषिः - उष्णि छन्दः - अग्निर् देवता - प्रायश्चितार्थ अर्घ्य धाने  
विनियोगः ।

*na tasya mAyayA cha na ripurI shItamartya: | yO agnayE dadayasha  
havyadAtibhi: ||*

न तस्य मायया च न रिपुरी शीतमर्त्यः । यो अग्नये ददयश हव्यदातिभिः ॥

One [arghyam](#)

[Achamanam](#)

## 9. Keshavadi Tharpanam

Take water in both hands; repeat the mantras below and let the water down to a clean floor or onto a river or a well.

*Om kEshavam tarpayAmi |*

ॐ केशवं तर्पयामि ।

*Om nArAyaNam tarpayAmi |*

ॐ नारायणं तर्पयामि ।

*Om mAdhavam tarpayAmi |*

ॐ माधवं तर्पयामि ।

<i>Om gOvindam tarpayAmi  </i>	ॐ गोविन्दं तर्पयामि ।
<i>Om viShNum tarpayAmi  </i>	ॐ विष्णुं तर्पयामि ।
<i>Om madhusUdhanam tarpayAmi  </i>	ॐ मधुसूदनं तर्पयामि ।
<i>Om trivikramam tarpayAmi  </i>	ॐ त्रिविक्रमं तर्पयामि ।
<i>Om vAmanam tarpayAmi  </i>	ॐ वामनं तर्पयामि ।
<i>Om srIdharam tarpayAmi  </i>	ॐ श्रीधरं तर्पयामि ।
<i>Om hruShIkEsham tarpayAmi  </i>	ॐ हृषीकेशं तर्पयामि ।
<i>Om padmanAbham tarpayAmi  </i>	ॐ पद्मनाभं तर्पयामि ।
<i>Om dAmOdham tarpayAmi  </i>	ॐ दामोदरं तर्पयामि ।

[Achamanam](#)

**10. Japa Vidhi**

Sprinkle water saying 'Om bhUrbhuvassuva: |' ('ॐ भूर्भुवस्सुवः |') on a clean place. Japam must be performed standing while facing east.

**11. Sankalpam**

[Pranayamam](#)

Sankalpam:

*srI bhagavadAgya, bhagavat kainkarya rUpam, aShTOttarashata sankhyAgam (108) (or aShTAvimshati sankhyAgam (28) or dashasankhyAgam (10)) gAyatrI japam kariShyE |*

श्री भगव्दाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, अष्टोत्तरशत सङ्ख्यागं (108) (अष्टाविंशति सङ्ख्यागं (28) ।  
दशसङ्ख्यागं (10)) गायत्री जपं करिष्ये ।

Nyasam:

*praNavasya riShi: brahma - dEvI gAyatrI Chanda: - paramAtmA dEvatA |*

प्रणवस्य ऋषिः ब्रह्मा - देवी गायत्री छन्दः - परमात्मा देवता ।

Meditate on Savitri devata:

*muktAvidruma hEmanIla dhavalachChAyai: mukhai: trIkShNai:  
yuktAmindu kalAnibaddha makuTAM tatvArtha varNATmikAm |*

*gAyatrIm varadAbhayA~NkushakashA: shubhram kapAlam guNam  
sha~Nkham chakramathAravinda yugalam hastai: vahantIm bhajE ||*

मुक्ताविट्टम हेमनील धवलच्छायैः मुखैः त्रीक्षणैः

युक्तामिन्दु कलानिबद्ध मकुटां तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् ।

गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गुणं

शङ्खं चक्रमथारविन्द युगलं हस्तैः वहन्तीं भजे ॥

Perform Gayatri:

*Om bhUrbhuvasuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO  
na: prachodayAt – OmApa: jyOtirasa:amrutam brahma – bhUrbhuvasuvarOm |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् - ओमापः

ज्योतिरसः अमृतं ब्रह्म – भूर्भुवस्सुवरोम् ।

### Pranayamam

*AyAtu varadA devI akSharam brahmasammitam |*

*gAyatrIm ChandasAm mAtA idam brahma juShasva na: |*

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् ।

गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्व नः ॥

AvAhanam of Gayatri in the mind:

*OjOsi sahOsi - balamasi bhrAjOsi - dEvAnAm dhAma nAmAsi - vishvamas  
vishvAyu: - sarvamas sarvAyu: - abhibhUrOm gAyatrIm AvAhayAmi -  
sAvitrIm AvAhayAmi - sarasvatIm AvAhayAmi ||*

ओजोसि सहोसि - बलमसि भ्राजोसि - देवानां धाम नामासि - विश्वमसि विश्वायुः - सर्वमसि

सर्वायुः - अभिभूरो गायत्रीं आवाहयामि - सावित्रीं आवाहयामि - सरस्वतीं आवाहयामि ।।

Nyasam:

*sAvitryA riShi: vishvAmitra: - dEvIgAyatrI Chanda: - savitA dEvatA | sAyam  
sandhyA japE viniyOga: |*

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः - देवीगायत्री छन्दः - सविता देवता । सायं सन्ध्या जपे विनियोगः ।

Touch the head while saying 'riShi:'; touch the nose while saying 'vishvAmitra:'; touch the chest while saying 'Chanda:.'; and touch the navel while saying 'devatA'.

## 12. Japam

Perform japam (108, 28 or 10 times as said during Sankalpam).  
Fold both palms together. Close them with the upper garment. Count starting from the line at the bottom of the right hand little finger and going in the right direction (pradakShiNam) ignoring the lines in the middle of the ring finger. Recite Gayatri mantra for each count:

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO na: prachOdayAt |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् ।

## 13. Upasthanam

### Pranayamam

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhyA upasthAnam kariShyE |*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्या उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up and say:

*uttamE shikharE dEvI bhUmyAm parvata mUrdhani |  
brAhmaNEbhyO hyanugyAnam gachChadEvi yathAsukham ||*

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥

*Om | imam mE varuNa shrudhIhava madyA cha mruDaya |  
tvAmavasyurAchakE |*

*tat tvA yAmi brahmaNA vandamAna stadAshAstE yajamAnO havirbhi: |  
ahEDamAnO varuNEha bOdhyurushagumsa mA na Ayu: pramOShI: |*

*yachchiddhi tE vishO yathA pra dEva varuNa vratam |  
minImasi dyavi dyavi |*

*yat kim chEdam varuNa daivyE janESbhidrOham manuShyAshcharAmasi |  
achittI yat tava dharmA yuyOpima mA na stasmAdEnasO dEva rIriSha: |*

*kitavAsO yat ririrpu na dIvi yadvA ghA satyamuta yanna vidma |  
sarvA tA viShya shithirEva dEva athA tE syAma varuNa priyAsa: ||*

ॐ। इमं मे वरुण शृधीहव मद्या च मृडय ।

त्वामवस्युराचके ।

तत् त्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमान स्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः ।

अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशगुम्स मा न आयुः प्रमोषीः ।

यच्चिद्धि ते विशो यथा प्र देव वरुण व्रतम् ।  
मिनीमसि द्यवि द्यवि ।  
यत् किं चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि ।  
अचिन्ती यत् तव धर्मा युयोपिम मा न स्तस्मादेनसो देव रीरिषः ।  
कितवासो यत् रिरिर्पु न दीवि यद्वा घा सत्यमुत यन्न विद्म ।  
सर्वा ता विष्य शिथिरेव देव अथा ते स्याम वरुण प्रियासः ॥

**Upasthanam for Sama Vedis:**

[Pranayamam](#) three times

Sankalpam:

*srI bhagavadAgyA, bhagavat kainkarya rUpam, sAyam sandhyA gAyatrI  
upasthAnam kariShyE ।*

श्री भगवदाज्ञा, भगवत् कैङ्कर्य रूपं, सायं सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये ।

Stand up and say:

*uttamE shikharE dEvI bhUmyAm parvata mUrdhani ।  
brAhmaNEbhyO hyanugyAnam gachChadEvi yathAsukham ॥*

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥

*yashOham bhavAmi brAhmaNAnAm - yashO rAgyAm - yashO vishAma - yasha:  
satyasya bhavAmi - bhavAmi yashasAm yasha: - punarmAyantu dEvatA - yAmada  
pachakramu: - mahasvantO mahAntO bhavAmi - asmin pAtrE haritO sOma  
pruShThE - rUparUpam mE disha - sAyamanhasya tEjasa ।*

यशोहं भवामि ब्राह्मणानाम् - यशो राज्ञाम् - यशो विशाम - यशः सत्यस्य भवामि - भवामि

यशसां यशः - पुनर्मायन्तु देवता - यामद् पचक्रमुः - महस्वन्तो महान्तो भवामि - अस्मिन् पात्रे

हरितो सोम प्रुष्टे - रूपरूपं मे दिश - सायमन्हस्य तेजस ।

*anna mugrasya prAshiSham - astu tvayi mayi tvayIdam - yadidam pashyAmi  
chakShuShA - tvayA dattam prabhAsayA - tEna mApunja - tEna mA pukShiShIya  
- tEna mA visha - rAtrirnO atyapIparat - aharnO atipArayat ।*



अन्न मुग्रस्य प्राशिषम् - अस्तु त्वयि मयि त्वयीदम् - यदिदं पश्यामि चक्षुषा - त्वया दत्तं प्रभासया  
- तेन मापुञ्ज - तेन मा पुक्षिषीय - तेन मा विश - रात्रिर्नो अत्यपीपरत् - अहर्नो अतिपारयत् ।

*AdityAnAva mArOkSham - pUrNAm paripAdinIm - achChidrAm -  
pArayiShNavIm - shatAritrAm svastayE - Om nama AdityAya | nama AdityAya -  
nama AdityAya | prati tiShThantam tvAditya anupratitiShThAsam ||*

आदित्यानाव मारोक्षम् - पूर्णा परिपादिनीम् - अच्छिद्राम् - पारयिष्णवीम् - शतारित्रां स्वस्तये -  
ॐ नम आदित्याय । नम आदित्याय - नम आदित्याय । प्रति तिष्ठन्तं त्वादित्य अनुप्रतितिष्ठासम् ॥

#### 14. Sandhyadi Devata Vandanam

Say the mantras below with folded hands and perform vandanam to the sandhyAdi devatas and directions.

Facing West: *Om sandhyAyai nama: |* ॐ सन्ध्यायै नमः ।

Facing North: *Om sAvitryai nama: |* ॐ सावित्र्यै नमः ।

Facing East: *Om gAyatryai nama: |* ॐ गायत्र्यै नमः ।

Facing South: *Om sarasvatyai nama: |* ॐ सरस्वत्यै नमः ।

Facing West: *Om sarvAbhyO dEvatAbhyO namO nama: |*

ॐ सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः ।

Facing West: *kAmOkArShIt manyurakArShIt namO nama: |*

कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो नमः ।

Perform [abhivAdanam](#).

West: *Om pratIChyai dishe nama: |* ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः ।

North: *Om udIChyai dishe nama: |* ॐ उदीच्यै दिशे नमः ।

East: *Om prAChyai dishe nama: |* ॐ प्राच्यै दिशे नमः ।

South: *Om dakShiNAYai dishe nama: |* ॐ दक्षिणायै दिशे नमः ।

Sky: *Om UrdhvAya nama: |* ॐ ऊर्ध्वाय नमः ।

Earth: *Om adharAya nama: |* ॐ अधराय नमः ।

Above: *Om antarikShAya nama: |* ॐ अन्तरिक्षाय नमः ।

Below: Om bhUmyai nama: |      ॐ भूम्यै नमः ।  
Brahma: Om brahmaNE nama: |      ॐ ब्रह्मणे नमः ।  
Surya Mandala: Om viShNave nama: |      ॐ विष्णवे नमः ।

dhyEyas sadA savitru maNDala madhyavartI  
nArAyaNa: sarasijAsana sanniviShTa: |  
kEyUravAn makarakuNDalavAn kirITI  
hArI hiraNmaya vapu: dhruta shankha chakra: ||

ध्येयस्सदा सवितृ मण्डल मध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्मय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

shankha chakra gadA pANE dvArakA nilayAchyuta |  
gOvinda puNDarIkAkSha rakSha mAm sharaNAgatam ||

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

Perform praNAmam and abhivAdanam.

### Achamanam

Sprinkle water around the place where japam was performed while saying ‘Om bhUrbhuvassuva: |’ (‘ॐ भूर्भुवस्सुवः ।’).

Say ‘srI kriShNAya nama: |’ (‘श्री कृष्णाय नमः ।’) ten times.

With palms folded above the forehead, say the following. For each of the lines, turn toward the direction of the Perumal mentioned (Sri Ranganatha, Sri Srinivasa, Sri Varadaraja and Sri Sampath Kumara) and meditate on Him.

srIranga mangaLa nidhim karuNAnivAsam  
srIvEnkaTAdri shikharAlaya kALamEgham |  
srIhastishaila shikharOjvala pArijAtam  
srIsham namAmi shirasA yadushaila dIpam ||

श्रीरङ्ग मङ्गलनिधिं करुणानिवासम्

श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय काळमेघम् ।

श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्

श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

*kAyEnavAchA manasEndriyairvA buddhyASStmanA vA prakrutE: svabhAvAt |  
karOmi yadyatsakalam parasmai shrIman nArAyaNAyEti samarpayAmi ||*

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन् नारायणायेति समर्पयामि ॥

*sarvam srI kruShNArpaNam astu |*

सर्वं श्री कृष्णार्पणं अस्तु ।

## Appendix

### 1. Achamanam

Take a little water in the palm of your hand, repeat the mantras below and intake the water - once for each mantra.

*Om achyutAya nama: |*

ॐ अच्युताय नमः |

*Om anantAya nama: |*

ॐ अनन्ताय नमः |

*Om gOvindAya nama: |*

ॐ गोविन्दाय नमः |

Rub water on the mouth two times.

Wash your hands.

Repeat the mantras and touch the appropriate body part with the appropriate finger as shown below.

Mantram	Finger	Place to Touch
<i>Om kEshavAya nama:  </i> ॐ केशवाय नमः	Thumb	Right Cheek
<i>Om nArAyaNAya nama:  </i> ॐ नारायणाय नमः	Thumb	Left Cheek
<i>Om mAdhavAya nama:  </i> ॐ माधवाय नमः	Ring Finger	Right Eye
<i>Om gOvindAya nama:  </i> ॐ गोविन्दाय नमः	Ring Finger	Left Eye
<i>Om viShNavE nama:  </i> ॐ विष्णवे नमः	Index Finger	Right side of Nose
<i>Om madhusUdanAya nama:  </i> ॐ मधुसूदनाय नमः	Index Finger	Left side of Nose
<i>Om trivikramAya nama:  </i> ॐ त्रिविक्रमाय नमः	Last Finger	Right Ear
<i>Om vAmanAya nama:  </i> ॐ वामनाय नमः	Last Finger	Left Ear

<i>Om srIdharAya nama:  </i> ॐ श्रीधराय नमः	Middle Finger	Right Shoulder
<i>Om hruShIkEshAya nama:  </i> ॐ हृषीकेशाय नमः	Middle Finger	Left Shoulder
<i>Om padmanAbhAya nama:  </i> ॐ पद्मनाभाय नमः	All Fingers except the Thumb	Navel
<i>Om dAmOdarAya nama:  </i> ॐ दामोदराय नमः	All Fingers	Top of the Head

## 2. Pranayamam

Press the left side of the nose with the last finger and ring finger of the right hand.  
Blow the air out through the right side of the nose.  
Press the right side of the nose with the right hand thumb.  
Take the air in through the left side of the nose.  
Close both sides of the nose and hold the air in.  
Close mouth and eyes.  
Meditate on the Lord.  
Repeat within the mind the mantra below three times.  
Slowly release the air through the right side of the nose.  
Say 'Om' and touch the right ear.

*Om bhU: - Om bhuva: - Ogm suva: - Om maha: - Om jana: - Om tapa: - Ogm  
satyam - Om tatsavitr varENyam - bhargO dEvasya dhImahi - dhiyO yO na:  
prachOdayAt - OmApa: jyOtIrasa: - amrutam brahma - bhUrbhuvassuvarOm |*

ॐ भूः - ॐ भुवः - ॐ सुवः - ॐ महः - ॐ जनः - ॐ तपः - ॐ सत्यं - ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं  
- भर्गो देवस्य धीमहि - धियो यो नः प्रचोदयात् - ओमापः ज्योतीरसः - अमृतं ब्रह्म -  
भूर्भुवस्सुवरोम् ।

## 3. Arghyam

Prata: Sandhyavandanam - Stand facing east toward the Sun.  
Madhyanikam - Stand facing north.  
Sayam Sandhyavandanam - Stand facing west toward the Sun.

Join both hands together.  
Touch the fingers of both hands except the thumbs together.

Fill the hands with water.  
Raise the hands above the forehead.  
Say the mantra below and release the water.

*Om bhUrbhuvassuva: - tatsavitr varENyam bhargO dEvasya dhImahI – diyO yO  
na: prachOdayAt |*

ॐ भूर्भुवस्सुवः - तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही - दियो यो नः प्रचोदयात् ।

#### 4. Abhivadanam

Abhivadanam is the act of performing vandanam to elders while telling them one's pravaram, gOtram, sUtram, vEda shAka and name and seeking their blessings.

Abhivadanam should not be performed to Perumal, Yatis (Sanyasis), women other than one's mother and a gathering (gOshti) of elders.

Follow the tables below to select the correct Pravaram-Gotram and Veda-Sutram for each individual. For some Gotrams, there are three pravara rishis and for some gotrams, there are five pravara rishis. For the former, use the term 'trayArShEya' and for the latter, use the term 'panjchArShEya' in the abhivAdanam.

Pravaram	Gotram
AngIrasa, bhArhaspatya, bhAradvAja आङ्गीरस, भारहस्पत्य, भारद्वाज	bhAradvAja भारद्वाज
AngIrasa, paurakutsa, trAsadasya आङ्गीरस, पौरकुत्स, त्रासदस्य	shaThamarShaNa शठमर्षण
AtrEya, ArchanAnasa, shyAvashva आत्रेय, आर्चनानस, श्यावश्व	AtrEya आत्रेय
bhArgava, vItahavya, sAvEdasa भार्गव, वीतहव्य, सावेदस	vAdhUla वाधूल
bhArgava, chyAvana, ApnavAna, aurva, jAmadagnya भार्गव, च्यावन, आप्रवान, और्व, जामदग्न्य	srIvatsa श्रीवत्स
vaishvAmitra, AghamarShaNa, kaushika वैश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक	kaushika कौशिक
vaishvAmitra, dEvarAta, audala	vishvAmitra

वैश्वामित्र, देवरात, औदल	विश्वामित्र
vAsiShTha, maitrAvaruNa, kauNDinya	kauNDinya
वासिष्ठ, मैत्रावरुण, कौण्डिन्य	कौण्डिन्य
AngIrasa, ambarISha, yuvanAchva	harita
आङ्गीरस, अम्बरीष, युवनाच्च	हरित
AngIrasa, pArmyashva, maudgalya	maudgalya
आङ्गीरस, पार्म्यश्व, मौद्गल्य	मौद्गल्य
tArkShya, pArmyashva, maudgalya	maudgalya
ताक्ष्य, पार्म्यश्व, मौद्गल्य	मौद्गल्य
AngIrasa, dhAvya, maudgalya	maudgalya
आङ्गीरस, धाव्य, मौद्गल्य	मौद्गल्य
kAshyapa, AvatsAra, shANDilya	shANDilya
काश्यप, आवत्सार, शाण्डिल्य	शाण्डिल्य
kAshyapa, AvatsAra, daivala	shANDilya
काश्यप, आवत्सार, दैवल	शाण्डिल्य
kAshyapa, AvatsAra, naidhruva	naidhruva kAshyapa
काश्यप, आवत्सार, नैध्रुव	नैध्रुव काश्यप
AngIrasa, mAndhAtra, kautsa	kutsa
आङ्गीरस, मान्धात्र, कौत्स	कुत्स
AngIrasa, ajamIDa, kANva	kaNva
आङ्गीरस, अजमीड, काण्व	कण्व
AngIrasa, kaura, kANva	kaNva
आङ्गीरस, कौर, काण्व	कण्व
vAsiShTha, shAktya, pArAsharya	parAshara
वासिष्ठ, शाक्त्य, पाराशर्य	पराशर
Agastya, dArDhyachyuta, saumavAha	Agastya
आगस्त्य, दाढ्यच्युत, सौमवाह	आगस्त्य
AngIrasa, bhArhaspatya, bhAradvAja, shainya, gArgya	gargi
आङ्गीरस, भारहस्पत्य, भारद्वाज, शैन्य, गार्ग्य	गर्गि
AngIrasa, shainya, gArgya	gargi
आङ्गीरस, शैन्य, गार्ग्य	गर्गि
AngIrasa, pArshadashva, rAdhItara	bAdarAyaNa

आङ्गीरस, पार्शदश्व, राधीतर	बादरायण
AngIrasa, kauravIta, sAnkrutya	sankruti
आङ्गीरस, कौरवीत, साञ्कृत्य	सञ्कृति
shAdya, kauravIta, sAnkrutya	sankruti
शाद्य, कौरवीत, साञ्कृत्य	सञ्कृति

Veda	Sutram
rg ऋग् rg ऋग्	AshvalAyana आश्वलायन kAtyAyana कात्यायन
yajur यजुर् yajur यजुर्	Apastamba आपस्तम्ब bOdhAyana बोधायन
sAma साम sAma साम	trAhyAyaNi त्राह्यायणि raNAyaNi रणायणि

An example abhivAdanam for a person named Srinivasa, Bharadvaja Gotram, Yajur Vedam:

*abhivAdayE - AngIrasa bhArhaspatya bhAradvAja trayArShEya pravarAnvita - bhAradvAja gOtra: - Apastamba sUtra:- yajush shAkhAdhyAyI - srI srInivAsa sharmA - nAmAham asmibhO: ||*

अभिवादये - आङ्गीरस पार्शदश्वत्य भारद्वाज त्रयार्षेय प्रवरान्वित - भारद्वाज गोत्रः - आपस्तम्ब

सूत्रः- यजुश् शाखाध्यायी - श्री श्रीनिवास शर्मा - नामाहं अस्मिभोः ॥